

※トピックス&ニュース

- ・御嶽はくさい代替品試験栽培開始
- ・和牛繁殖センター始動
- ・お茶摘み作業はじまる
- ・愛知県の中学生木曽で総合体験

※JAきそインフォメーション

- ・理事会だより
- ・年金相談会開催
- ・サマーキャンペーン始まる

※営農情報だより

- ・6月から7月の水稻管理
- ・家庭菜園アドバイス
- イチゴ栽培のポイント

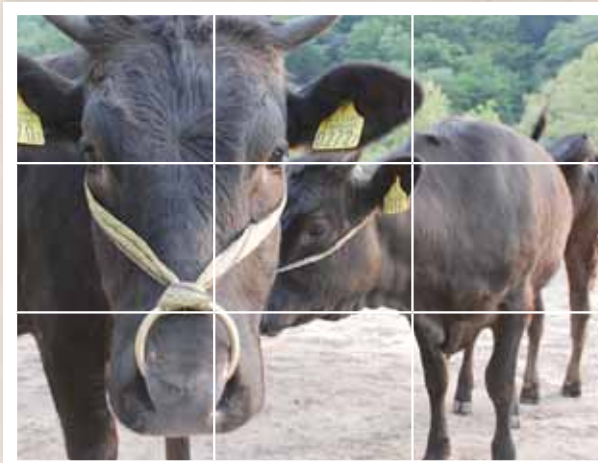
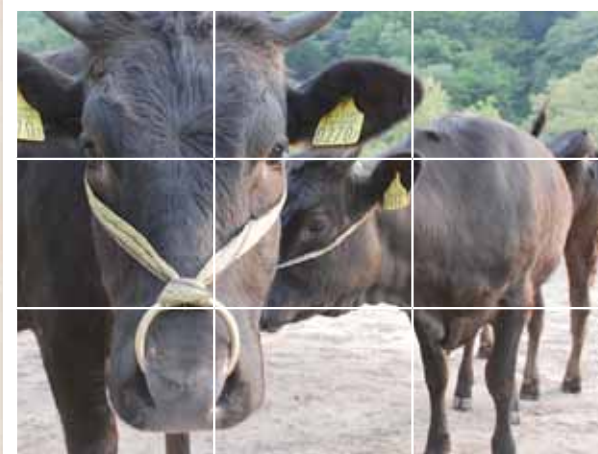
※ホットほっとあんしん

- ・介護センターニュース
- 快歩主義

特集
P4

体調管理と手洗いが基本！ 食中毒から家族を守る

新緑の小道（上松赤沢）



今回は「木曽和牛」からの問題です。

上と下の写真を比べると、3カ所の間違いがあります。挑戦してください。

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

※出題エリアNoは、
左図の通りです。
番号を確認のうえ、
ご記入ください。

クイズの解答を募集します。

解答用紙はJA木曽本支所窓口または先月号の付録をご利用ください。答えとJAや広報誌への意見・要望を記入し、ご応募ください。

※ただし、お一人様一通の応募としてください。

正解者の中から抽選で5名の方に

「そうめん・ひやむぎ

&めんつゆ（500ml）セット」

をプレゼントします。（一部発表は発送をもって
代えさせていただきます。）

◎応募の締切7月1日（月）

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



5月号の答え
①・⑥・⑦でした。
（間違い探しの答えは▼ここ）

4月号当選者は
東和岡千
野出田野
イト志子
エさん
他8名

暮らしを応援!!

JAまごころ宅配

☆JAまごころ宅配ってなに？

毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする個人宅配サービスです。

☆ライフスタイルに合わせてコースを選択！

おまかせコース…注文しなくても自動的に商品をお届け、チラシからの追加注文もできます。

選べるコース…まごころ宅配がお届けするチラシから商品を選び、ご注文いただいた商品をお届けします。

～旬の素材やエコープマーク品を使ったお料理レシピ～

ホタテとアスパラのトマト煮込み



一口メモ

アスパラは「アスパラギン酸」を多く含みます。アスパラギン酸はカリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルと結びつき、栄養素の吸収を早める働きがあることから、「疲労回復」に効果があるといわれています。また、エネルギー代謝にも関わり、疲労に対する抵抗力を高め、同時にスタミナ増加をもたらすとも言われています。これからの季節にぜひお召し上がりください。

作り方

- ① 玉ねぎは8等分のくし切り、にんにくは薄くスライスします。
- ② アスパラは4センチ長さに切り、硬茹でにします。
- ③ ボイルホタテは水気をふき取り、鍋にバターを熱し両面を焼き、取り出します。
- ④ ③の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で炒めます。
- ⑤ にんにくの香りが立ってきたら玉ねぎを加えます。
- ⑥ 全体に油が回ったらトマト缶、トマトジュースを加え煮こみます。
- ⑦ 玉ねぎが柔らかくなったら③を戻し入れ一煮立ちしたらAを加えます。
- ⑧ 汁気が半分程度になったら②のアスパラを加え一煮立ちさせます。

材料

- （2人前）
- | | | | |
|---------|------|----------|-----|
| ボイルホタテ | 8粒 | バター | 10g |
| 玉ねぎ | 1玉 | トマト缶 | 1缶 |
| にんにく | 1片 | トマトジュース | 1缶 |
| アスパラ | 4本 | コンソメ | 1個 |
| オリーブオイル | 小さじ1 | A「塩・こしょう | 少々 |

□発行:木曽農業協同組合
長野県木曽郡木曽町福島3807-1 ☎397-0001 ☎(0264)22-2128

□発行人:代表理事組合長 高橋 徳

〈ホームページ〉
<http://www.ja-kiso.iijan.or.jp>

2013.6月1日発行（印刷）木曽オールプリント（株）

PRINTED WITH
SOY INK

環境に優しい大豆インキを使用しています。

環境に優しい大豆インキを使用しています。

くらしの相談室

第2・第4日曜日も営業

(祝日はお休み)



年金 ローン 相続 JA共済

JA木曽木曽福島支所内

ローンセンター ☎ 0264-22-2223

●5月29日(水) 開催
〔協議事項〕

- ①常勤役員構成について
- ②代表理事(2名)の選任について
- ③理事専門委員会の構成について
- ④諸規定の変更について
- ⑤木曽地域振興(株)の取締役および監査役の選任について

☆次回理事会開催日時☆
6月26日(水)
午後1時半より

理事会だより

JAバンク
年金相談会のお知らせ

年金の専門家が分かりやすく相談に応じます。

ご相談には基礎年金番号通知書(夫婦)、年金定期便(夫婦)、雇用保険被保険者証、印鑑をご持参ください。

今月の年金相談会
6月19日(水) 木曽支所

来月の年金相談会
7月10日(水) 木曽福島支所
7月11日(木) 南木曽支所

の開催を予定しています。

☆年金を受給される年齢を迎える誕生日の3カ月前になると日本年金機構から「みどりの封筒」が届きます。

年金の請求手続き・年金額についてお知りになりたい方、厚生年金をもらいながらお仕事を続けられる方、昔勤めていた会社・結婚前に勤めていた会社(旧姓の時等)の記録が抜けている方など年金に関する疑問にお応えします。ぜひお気軽にJAにご相談ください。



JA木曽和牛繁殖センター始動

→除幕式を行う
田中昭人畜産部
会長(左)と小幡組合長(右)



大桑村伊奈川に昨年12月から建設していた和牛の繁殖施設「JA木曽和牛繁殖センター」が完成。4月30日(火)に行われた竣工式には、関係者が集まり神事を執り行い施設の完成を祝いました。

5月14日(火)、木曽村にあるJA木曽畜産支援センターから第1陣となる親牛13頭が運ばれ、いよいよ施設が動き出しました。中には、5月に分娩を迎えた牛もあり、今後の和牛子牛増頭に向け期待が高まっています。

御嶽はくさい代替品としてトマトの試験栽培開始



→専用の苗植え器で
効率UP、次から次
へと植えていきます。



昨年の白菜の市場傾向は豊作基調のため価格が低迷し、出荷調整が行われるほどでした。この経験から白菜の出荷量を減らすため白菜圃場だった場所に別の野菜を代替品として栽培・出荷しようという取組みが動き出しました。今年には木曽村小幡の白菜圃場60aに青梗菜・加工用トマト・とうもろこしの3品目の栽培を試験的に行う予定となっています。5月10日(金)、木曽村の中田茂巳さんと長瀬政志さんの飯米原にある圃場20aにおいて、ナガノトマトとの契約栽培としてトマト、ジュース用の加工トマトの苗、約1,800本を定植しました。7月から9月にかけての出荷をめざした新たな取組みに期待がふくらむ作業となりました。

愛知県の中学生、木曽で総合学習

愛知県犬山市の犬山中学校2年生239名が、5月14日からの3日間、郡内各地で総合体験学習を行いました。木曽の風土に触れながら事前学習で自分たちが調べたことを体験とおしえて更に学んでいきます。JAでも毎年、田植え体験やきのこと栽培づくり体験などをお手伝いしています。木曽町日義地区の磯尾宗一さんの田んぼをお借りした田植え体験学習では、6名の班が木曽地域と他県の田植えの違いについて質問した後植え方の指導を受けながら田植えを開始。初めて田んぼに入る子がほとんどで、あきたこまちの苗を手には裸足でおそろおそろ田んぼに入り、丁寧にゆっくり植えていきました。体験後には「最高に楽しかった」「水が冷たかった」と皆うれしそうで、水の冷たさ、気候の違いが米作りにも影響していること、田植えの大変さを肌で感じる体験学習となりました。



お茶摘み作業はじまる ～小学生がお茶摘みを体験～



5月17日(金)、南木曽町田立のJA木曽製茶工場が開始しました。今年は、4月22日や5月上旬の凍霜害により大きな被害を受け例年より1週間遅れの茶摘みとなりました。また、5月24日(金)、お茶畑で南木曽町立小学校の5、6年生68名と地域のボランティアらでお茶摘みを行いました。

このお茶畑は、地域の方々が一年間、肥料や雑草の管理をしている茶園で、勝野忠校長は「今日はとっても良い天気の下で大勢の方々により丹精こめて育てたお茶を沢山丁寧に摘み学校の給食で頂きましょう」と生徒に向けあいさつし、9時からお昼までに約120kgの生葉を摘み、製茶工場に運びました。

ちょきんぎょ 夏の定番 冷茶ポット

または、

生活便利グッズ

いずれかひとつ プレゼント

キャンペーン期間中、下記のご契約をいただいた方に、「ちょきんぎょ冷茶ポット」「生活便利グッズ」のいずれかひとつをプレゼントいたします。

- 定期貯金の新規ご契約(期間1年以上、預入金額10万円以上)
- 定期積金の新規ご契約(期間1年以上)
- 教育ローン、マイカーローン、カードローン「Lip」の新規ご契約

※景品はなくなり次第終了とさせていただきますのでご了承ください。

条件および景品内容等の詳細は、お近くのJA窓口へお問い合わせください。

体調管理と手洗いが基本！

食中毒から家族を守る

気温が上がる6月からは、食中毒が多く発生する季節といわれます。飲食店での食事だけでなく、家庭での日常生活にも発生の危険性が潜んでいます。家族を食中毒から守るためには、どんなことに気を付けるべきでしょうか。

監修 社団法人日本食品衛生協会 <http://www.n-shokuei.jp/>

季節性が薄れたとはいえ 暑い時期は要注意

食中毒の多くは、食肉・卵・飲料水・ペットなどの動物や、化膿した傷のある手指で調理されて細菌類で汚染された食品を食べることによって起こります。一般的に食中毒は6月から9月頃まで、梅雨時期からの暑い季節に多いと考えられてきました。ところが近年、冬の寒い時期にもノロウイルスによる食中毒が多発するようになり、一年を通して食中毒への注意を怠らないことが大切になってきました。それでもやはり、暑い季節は要注意です。

暑い季節に家庭で 気を付けたいこと

なぜ暑い季節に食中毒が多発するのでしょうか

か。食中毒は、細菌類による汚染などで引き起こされますが、蒸し暑い季節は菌の繁殖が活発なのです。そのため、家庭で気を付けたいのは、食品に細菌を付けない（汚染させない）・増やさない・加熱するなどして殺菌することです。新鮮な食材を購入したら、できるだけ早く冷蔵庫や、冷凍庫に保存しましょう。生鮮食品を購入してからの寄り道は、できるだけ控えてください。

調理をするときには必ずしっかり手も洗い、清潔なタオルで拭きます。まな板や包丁、布巾も清潔なものを、できれば肉・魚・野菜と分けて使うようにすると、食品の汚染を防ぐことができます。食中毒の危険性が低くなります。

この時期の食事はなるべく生ものを避けて、しっかり加熱調理して食べましょう。食べ残しを長く保存しないこと。冷蔵庫を過信してはい

けません。保存したものを食べるときには、必ず加熱することも忘れずに。食中毒は、体調の良しあしも大きく関係しています。体調の良い場合は発症しにくく、たと

え食中毒を起こしても症状が軽く、気が付かないこともあります。逆に体調が悪いと、少量の細菌でも発症し、しかも症状は重くなりがちです。暑さのために体調管理が難しい8月は、特に注意が必要です。家庭での体調管理にも注意しましょう。

食中毒を予防するには まず手洗い

食中毒を予防するには、食品には必ず細菌がいるという前提に立って注意を怠らないことが最善の方法です。とはいえ、過敏に反応して恐れることはありません。大切なのは、細菌の特徴を知って上手に付き合うことです。

食中毒の原因となる細菌は「付けない・増やさない・殺菌する」ことが大切。細菌のほとんどは正しい手洗いで洗い流せます。指先だけでなく親指の付け根・爪の先・手首まで、せっけ

んを泡立てて洗うことがポイントです。まな板ですが、肉・魚・野菜それぞれで、使う面を使い分けるには、2枚のまな板が必要ですが、牛乳パックを洗って乾かしたものを代用する方法もあります。各家庭で工夫してみてください。

また、肉に触ったら手洗いしてから魚に触る、魚に触ったら手洗いしてから野菜、というように、手に付いた細菌や包丁・まな板に付いた細菌をそのつど洗い落とすことで、食中毒の9割が予防できるといわれています。ぜひ、家族みんなで正しい手洗いを実践してください。

食中毒予防6カ条

1 食品購入

生鮮食品は新鮮なものを購入し、購入後は寄り道せず真っすぐ持ち帰る

2 家庭での保存

冷蔵・冷凍庫にすぐに入れる（冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下）

3 下準備（1）

タオルや布巾は清潔なものを用意。まな板・包丁は食材によって別々にそろえるか、生の肉や魚を切ったまな板・包丁は洗って熱湯で殺菌する

4 下準備（2）

冷凍食品は電子レンジで解凍し、解凍後は再冷凍しない。カット野菜などはよく洗う

5 調理

下準備で汚れたタオルや布巾は乾いた清潔なものと交換し、よく手を洗ってから調理する

6 残った食品

温め直すときは、75度以上で十分に加熱。みそ汁、スープなどは沸騰するまで。カレーやシチューは温めるときによくかき混ぜる。時間がたったものは思い切って捨てる

手洗いの手順

外から帰ったときや、トイレ後、調理前・調理作業ごと（肉・魚・野菜の処理別に）、食事の前や料理の盛り付けの前、ペットに触れた後など、必ず手を洗おう！



時計や指輪を外す



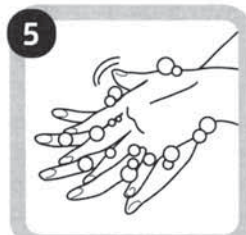
手首から下を水でぬらす



手洗いせっけんを付けて



よく泡立て、菌を浮き上がらせる



手のひらと甲(5回程度)



指の間と付け根(5回程度)



ココも大切

洗い残しの多い親指(5回程度)



爪の中の菌を出すために手のひらに指を立てて指先を(5回程度)



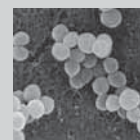
手首(5回程度)



水で十分にすすいでから、清潔なタオルで拭く

この季節、特に注意したい細菌類

毒素型



黄色ブドウ球菌

症状：激しい吐き気と嘔吐（おうと）
特徴と原因：鼻・口・傷・ニキビなどにいる細菌。おにぎり、サンドイッチなど、調理する人の手から伝わり食品に付着する。
予防法：手や指に傷がある場合は直接調理に関わらないか、薄いゴム手袋をして調理する。

感染型



カンピロバクター

症状：発熱・頭痛・筋肉痛・下痢
特徴と原因：生の鶏肉や牛肉が感染源となることが多い。
予防法：鶏肉を生、または湯引き程度の加熱で食べることは避ける。牛肉も生食用の規格基準を満たしていないものは生食しないこと。十分に加熱して食べる。調理後のまな板・包丁・布巾はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。



腸管出血性大腸菌 O157

症状：激しい腹痛・出血性の下痢・尿毒症や意識障害
特徴と原因：感染すると腸管内でベロ毒素という猛毒を産出する細菌類。大腸だけでなく、腎臓障害があり、脳や神経も攻撃する。感染したらすぐに医師の診断を受け指示に従う。
予防法：生肉・生レバーを食べない。食材は十分に加熱（中心まで75度以上1分以上）。食肉を扱った容器・包丁・まな板は熱湯で殺菌する。



サルモネラ

症状：急性胃腸炎による下痢・嘔吐
特徴と原因：自然界に広く分布。牛・豚・鶏などの食肉・卵・ペットなどからも感染。
予防法：食肉や卵は十分に加熱すること（75度以上1分以上）。時間の経過とともに増殖するので、マヨネーズ、ティラミスなどは早めに食べる。



腸炎ピブリオ

症状：差し込むような腹痛と下痢
特徴と原因：塩分濃度3%くらいの海水に生息するため、夏の魚介類には必ずいると思うこと。
予防法：魚介類はできるだけ加熱して食べる。真水に弱いので、調理でまな板に載せる前に水道水でよく洗う。

2	5			9	8			3
6						2		7
		4	1				5	
		2	5					1
	7			3			6	
9					4	8		
	6				7	9		
1		3						6
7			2	6			1	4

「数独」



Q 二重枠に入った数字の合計はいくつ？

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つ）のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

答え

※正解は10ページにあります。

頭の体操



ご相談・お問い合わせは 農業生活部 農事園芸課
☎ (0264) 22-2128
または グリーンファームきそ店
☎ (0264) 22-3061

6月下旬から7月の水稲管理

*6月下旬から7月上旬にかけて、水稲の生育の特徴と管理のポイントを説明しますが、品種、地域によって差がありますので、詳細は技術者に相談ください。

有効分げつの確保と無効分げつの抑制

有効分げつ

発生する分げつのうち、穂をつける分げつを言います。

無効分げつ

発生しても穂をつけない分げつを言います。

○6月下旬から7月上旬は「最高分げつ期」といって茎の数が最も多くなる時期で、この時期は中干し等により無効分げつをできるだけ抑えることが丈夫な稲を作るポイントになります。

倒伏の防止と登熟の向上

○この時期にチッソが効きすぎていると倒伏の危険が増し、登熟（米の実り）を悪くさせます。チッソを含んだ追肥はこの時期は控え、7月中旬以降に「穂肥」として施用します。

○ケイ酸を含む肥料の追肥。

《肥料名：ケイ酸カリ、

またはJマスパス》
耐病性、耐倒伏性を増進し登熟を向上させることを目的に右記の肥料を追肥することは可能です。ケイ酸カリはケイ酸分、Jマスパスは苦土分が多く、チッソ成分は含まれておりません。

中後期除草剤の散布

○初期、中期除草剤を散布しても雑草が残ってしまった場合は次の除草剤が使用できます。

ヒエが残った場合

ヒエクリーン粒剤

（ただし、ノビエ4葉期まで）

オモダカなど広葉雑草が残った場合

バサグラン粒剤、グラスシンMナトリウム粒剤、粒状水中MCP

（除草剤の種類によって水管理方法に違いがありますので技術者に確認して下さい）

家庭菜園アドバイス

イチゴ栽培のポイント

ランナーの採り方

①6月から7月頃、収穫がすんだ親株から出るランナーを採って苗床に移植します。

②そのとき、「太郎苗」は使わないで「次郎苗」「三郎苗」を使います。

③親株側のランナーは2cmくらい長く付け、反対側は短く切っておきます。実は短く切った方の側に着きますので、本畑に定植するとき向きを揃えると収穫しやすくなります。

苗の管理

苗床には半月くらい前に苦土石灰、堆肥、重焼リンを散布し耕しておきます。20cm位の間隔に植えてアブラムシを寄せ

付けないように防虫ネットを張っておきます。

親株の更新

栽培を続けているうちにウイルスに感染して、肥料を多くやっても生育が悪くなり収穫が落ちてくる場合があります。ウイルスに感染していない苗（ウィルスフリー苗）を購入して、親株を更新します。

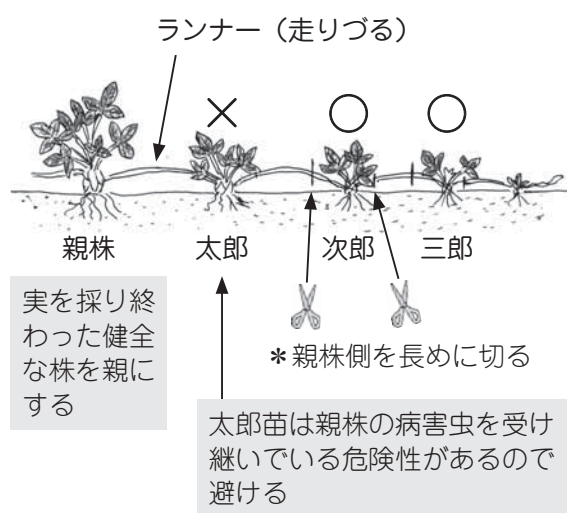
（親株の植え付けは4月～5月頃です）

本畑の定植

本畑への植付けは10月ごろになります。クラウンの部分が地上に出るようにやや浅植にします。

マルチ張り

黒のポリマルチは定植したときではなく、2月に入ってから株の上から覆うようにかけて、株のある部分を切り取ってイチゴをのぞかせるようにします。



おすすめ!! グリーンファーム こんな商品ありますよ!

花や野菜の害虫や病気に困っていませんか?

家庭菜園向き

殺虫殺菌剤

★花の病害虫に★

ベニカXスプレー

420ml 640円
1000ml 980円

花のアブラムシやうどんこ病に!

★野菜の病害虫に★

モスピラン
トップジンMスプレー

420ml 840円
900ml 1,050円

効果が長く続く!

オルトランC

300ml 740円
420ml 880円

つつじ類
さくらなどに!

ベニカマイルドスプレー

420ml 780円
1000ml 980円

あらゆる野菜に
使えます!

殺虫剤

★花の害虫そのまま退治★

ベニカDスプレー

420ml 680円
900ml 980円

カイガラムシの
仲間にも!

★野菜の病害そのまま退治★

ハイベニカスプレー

420ml 780円
900ml 1,050円

有機農作物
栽培にも!

正しい歯磨き法

中高年で歯が抜ける最大の原因は「歯周病」です。歯周病の原因は「プラーク（歯垢）」が歯の表面に付くことです。プラークは「生きた細菌の集団」で、食べかすなどとは違い、のりのように歯にべったりと付着しているのです。口をすすぐ程度では落とすことはできません。そこで毎日、正しい歯磨きをして、歯に付着したプラークを落とすことが必要です。

まず歯ブラシの選び方が大切です。毛先のサイズは、自分の奥歯2本分、または前歯3本くらい。毛先の断面は平らなものがお薦めです。毛の硬さは、歯肉の状態が健康なら「普通」の硬さの歯ブラシを、歯肉から出血しやすくなっていたら「やわらかめ」を使いましょう。

歯ブラシは、歯と歯肉の境目に歯の面に対して直角に当てます。歯の内側を磨くときは舌があるの

往復くらい磨くとよいでしょう。歯は円柱状になっています。歯ブラシで磨けるのは表面と裏側だけで、歯と歯の間は磨けません。そこで特殊加工した糸「デンタルフロス」で歯間を通してプラークをかき出します。

歯と歯の間に隙間が空いて来た場合は、デンタルフロスよりも、隙間に合った太さの歯間ブラシを使うとよいでしょう。

部分入れ歯のある方は、必ず外して、入れ歯専用歯ブラシで磨いてください。入れ歯専用歯ブラシには、硬いブラシと柔らかいブラシがあるので、入れ歯の金属部分は硬いブラシで、歯の部分はいれ歯専用歯ブラシで磨きます。



梅雨どきの省エネ

梅雨の季節は、洗濯物がなかなか乾かないのが困り事の一つです。特にお子さんがいるなど洗濯物が多い家庭にとっては頭の痛い季節です。

最近の洗濯機は、乾燥機付きの製品が多いこともあり、普段は使わなくても梅雨どきだけは使うという方もいらっしゃるでしょう。電気ヒーターで乾燥する方式は、特に消費電力が大きいのが難点です。

乾燥機を使う前提で省エネをするには、部分的に使う方法があります。脱水が終わる、そのまま完全に乾くまで乾燥するのではなく、まず外に干すなどして、仕上げに乾燥機能を使います。肌着などは10分程度、バスタオルなど厚手のものでも20分程度乾燥すれば、しっかりと乾きます。これは浴室乾燥機にも同じことがいえます。

梅雨どきにエアコンの除湿機能を使う家庭もあるでしょう。室温があまり下がらないので、電気もそれほど使っていないとかがえがちですが、製品によっては冷

房運転よりも消費電力が大きいことがあります。

エアコンの除湿の方式には、弱冷房除湿と再燃除湿の2種類があります。このうち再燃除湿方式は、いったん温度を下げることで湿度を下げてから、再度空気を暖めて、部屋に送り出しているため、冷房運転よりも消費電力が大きくなるのです。省エネを考えると使うのは必要とときだけにとどめた方がよいでしょう。お使いのエアコンの除湿方式が、弱冷房、再燃除湿のどちらの方式かは取扱説明書に書かれていることもあります。分からないときはメーカーのお客さまセンターなどに型番を伝えれば教えてもらえます。

便利な家電を使って、家事が楽になり快適に暮らせることはありがたいことですが、その分エネルギーも使っています。上手な使い方を心掛けたいものです。



お役に立つ介護情報を発信
ホットほんしん
JA木曾介護センターだより
TEL (0264) 21-2113
FAX (0264) 21-2117

介護センターニュース こんな介護用品、ご存知ですか？

健康・快適シューズ市場No.1ブランド
「快步主義」を紹介しします。

外反母趾にもやさしい

やわらか素材「のびピタ」で

もっと元気になれる靴
快步主義



1 ゆつたりのび〜る

独自に開発した素材「のびピタ」を採用。足をやさしく包み込むことで、より快適な歩行を実現しました。

2 しっかり締ま〜る

調整のできる構造を採用することで、靴内の足の滑りを抑制します。デザインは2タイプ。

3 靴の中清潔

中敷きには抗菌防臭素材を採用。靴内環境を快適にします。



フィット

面ファスナー 靴紐

原始反射



子育てチャイルドケア

社団法人
母子保健推進会議会長
巷野悟郎

人は大昔、自然界の動物として誕生しました。それから年月がたちましたが、今でも生まれたばかりの赤ちゃんには、当時の機能が残っていて、何もできない赤ちゃんを助けてくれています。それが「原始反射」で、生まれて数カ月で消えますが、その後も生涯にわたって、何かのときに現れることがあります。それは次のような反射運動です。

哺乳反射——生まれてから時間がたつほどに、新生児は空腹を感じるようになりますが、それでもできるのは泣くことだけです。そんなとき、お母さんの乳首が赤ちゃんの口の辺りに触れると、そちらに頭を回すのが「探索反射」で、次に乳首を口にする「捕捉反射」、乳首を吸う「吸啜反射」と続き、「嚥下反射」で乳を飲みます。誰にも教えてもらわない反射運動で、乳を飲むことができます。しかし満足感はないので、飲み過ぎで吐いてしまうことがあります。

時には乳首の代わりに、自分の指が触れても吸うので、それが

「指しゃぶり」の癖になってしまふことがあります。大人がガムで満足するのも、大昔の原始反射が、そうさせているかもしれません。やがて赤ちゃんは寝返りしたり、「立つち」したりして、2本足で歩くようになりますが、そこに至るまでは原始反射で準備をしているのです。

把握反射——新生児の足の裏を押すと指を曲げて、体を支えるようにします。

緊張性頸反射——おおむけに寝ている新生児の頭を、どちらかに向けると、向いた方の手足を伸ばして反対側の手足を曲げる反射運動で、姿勢を変えるのに都合の良い動きです。

この反射運動は、生後半年頃には消えますが、合理的な体の動きを要するスポーツで、この原始反射の再現を見ることがあります。サッカーのゴールキーパーが空中に舞うときの姿です。



